

# Тестовые вопросы

Что понимается под термином  
сила?

1. Сила-это способность длительное время поддерживать оптимальные силовые характеристики движений

2. Сила –это способность человека посредством мышечной деятельности противодействовать внешним силам или преодолевать их.

## 2. Назовите основные мышцы, участвующие в отжиманиях

1. Бицепс и широчайшая мышца спины.
2. Трицепс и большая грудная мышца

3. Каким тестовым испытанием  
определяется физическое качество-  
сила

1. Отжимание

2. Подтягивание

4. Назовите вид спорта в котором эти спортсмены стали олимпийскими призёрами?

Светлана Царукаева до 63 кг

Наталья Заболотная до 75 кг

Апти Аухадов до 85 кг

Александр Иванов до 94 кг

Татьяна Каширина свыше 75 кг

Руслан Албегов свыше 105 кг

1. Вольная борьба

2. Тяжёлая атлетика

5. В каком возрасте наступает  
сенситивный период развития  
мышечной силы.

1. 10-12 лет

2. 14-17 лет

# 1. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

**Физические качества** – социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

## Основные физические качества

сила

ЛОВКОСТЬ

быстрота

ВЫНОСЛИВОСТЬ

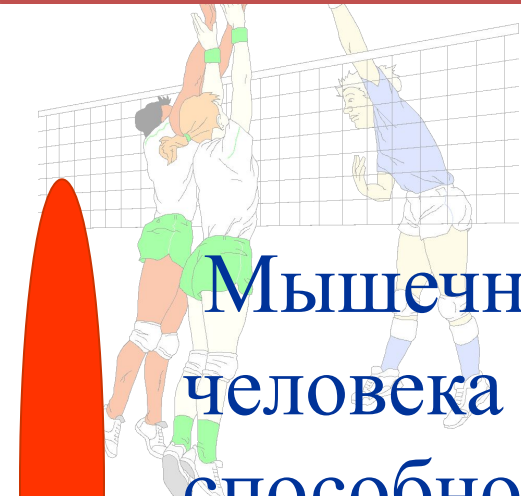
гибкость

От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия, выполняемые каждым индивидуумом

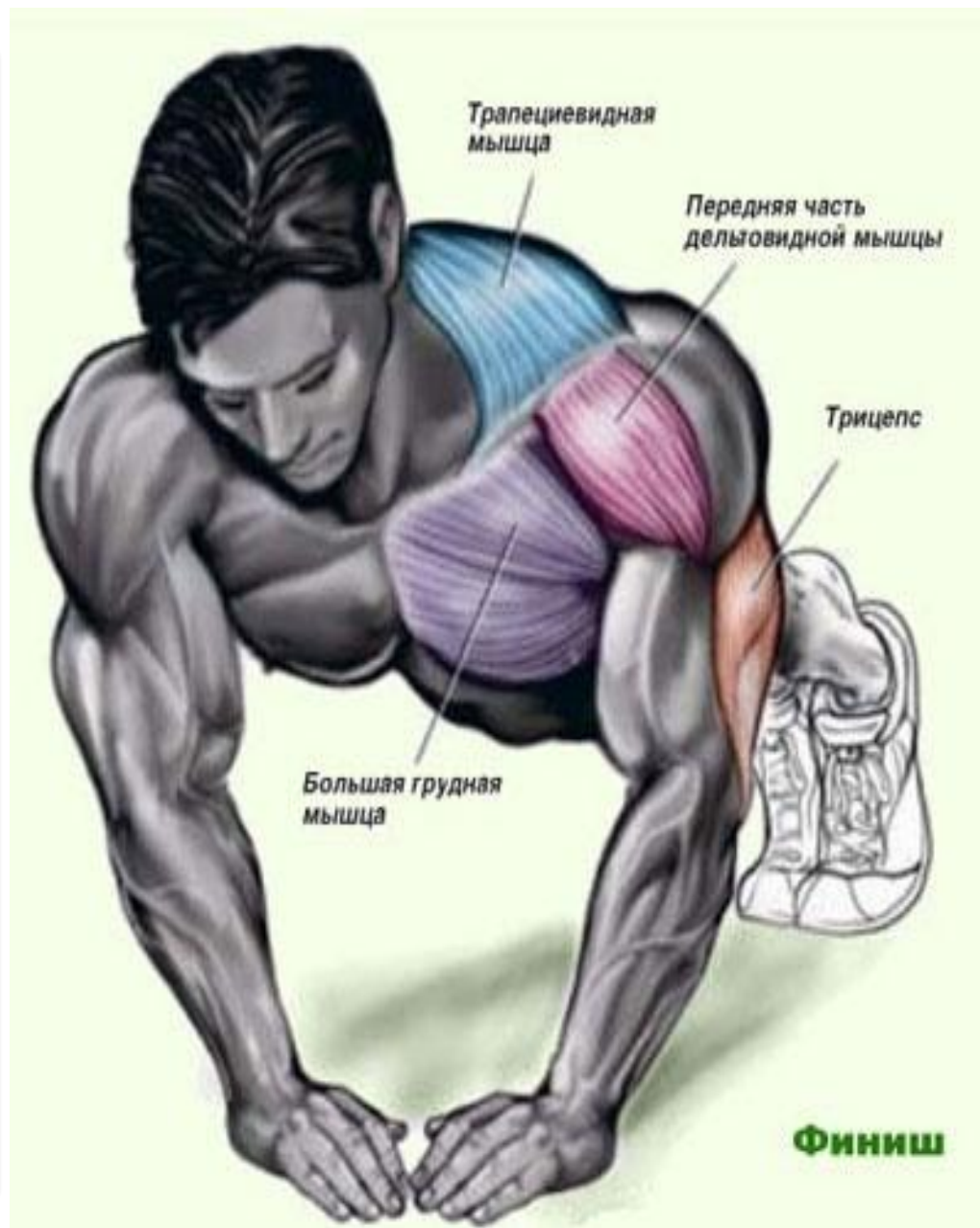
# 1. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕКА

## СИЛА

Мышечная сила человека - это способность преодолеть внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.



Отжимания от пола — базовое физическое упражнение, развивающее большую грудную мышцу, и трицепс. Также при выполнении упражнения задействованы передние дельтовидные мышцы, локтевая мышца и плечевой пояс в целом.





# Один самых сложных способов отжимания.

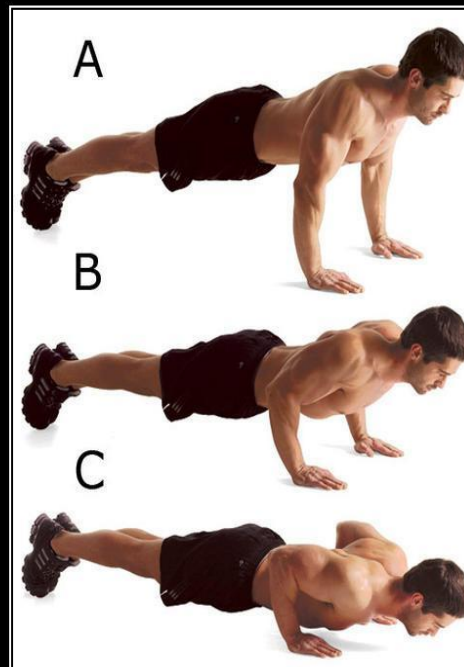


# Полезьа и применение.

В первую очередь, отжимания отвечают за развитие всевозможных групп мышц рук и груди. Но при правильном выполнении значительно укрепляются мышцы живота, спины и ног. Конечно, как и все физические упражнения, отжимания стимулируют организм человека к усиленной работе и необходимо рассчитывать его возможности.

## Как правильно дышать при выполнении отжиманий?

Важно делать вдох во время опускания и выдох во время подъема. Выполняя упражнение, следите за тем, чтобы не задерживать дыхание. Старайтесь дышать ритмично.



НЕЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ? ЗАЙМИСЬ СОБОЙ.

# Интересные факты об отжиманиях:

Дуг Пруден (Канада) — за 30 минут отжался 1382 раза. Самое главное — он отжимался на одной руке! Кстати, он же до этого за 18 минут и 13 секунд выполнил 1000 отжиманий на кулаках!

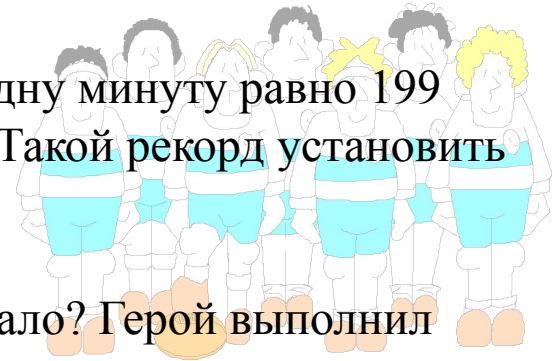
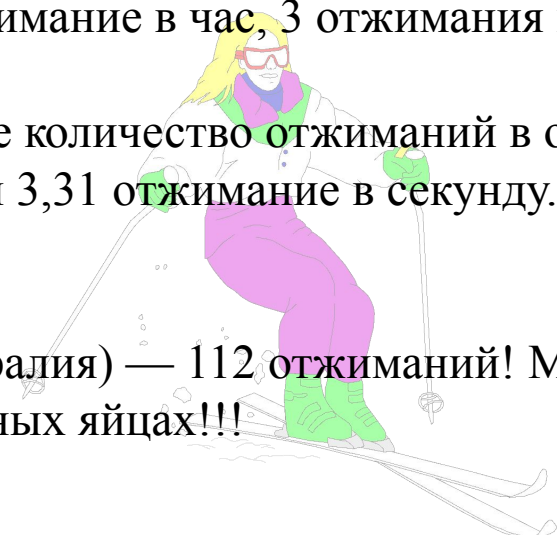
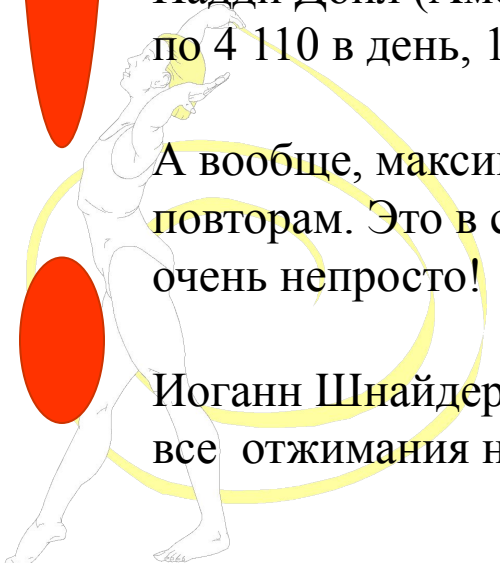
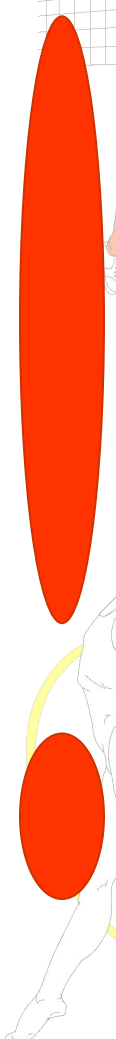
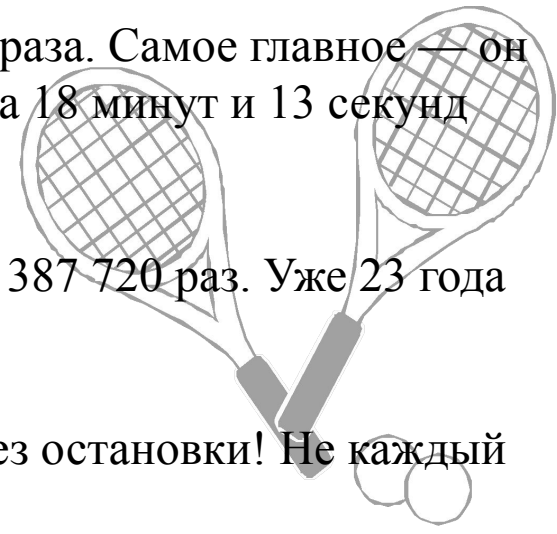
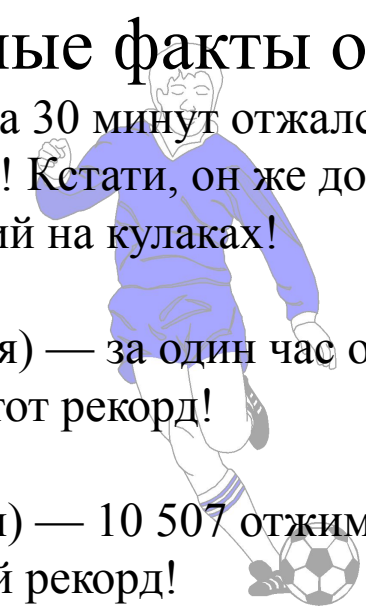
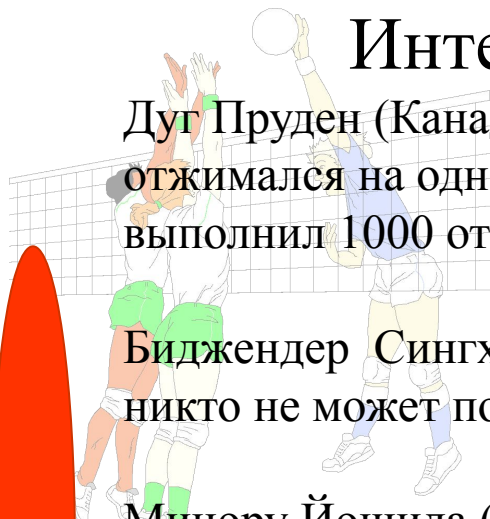
Биджендер Сингх (Индия) — за один час отжался 387 720 раз. Уже 23 года никто не может побить этот рекорд!

Минору Йошида (Япония) — 10 507 отжиманий без остановки! Не каждый способен повторить такой рекорд!

Падди Дойл (Америка) — за год сделал 1 500 230 отжиманий! Это в среднем по 4 110 в день, 171 отжимание в час, 3 отжимания в минуту!!

А вообще, максимальное количество отжиманий в одну минуту равно 199 повторам. Это в среднем 3,31 отжимание в секунду. Такой рекорд установить очень непросто!

Йоганн Шнайдер (Австралия) — 112 отжиманий! Мало? Герой выполнил все отжимания на куриных яйцах!!!



# Индивидуальный тренировочный пульс для занятий физической культурой

Чтобы занятия фк приносили пользу, ученики должны знать как правильно выбирать нагрузку и контролировать ее. В этом им может помочь умение определить свой индивидуальный тренировочный пульс (ИТП). Формула Кервонена.

1. От цифры 220 надо отнять свой возраст в годах.  $220 - 27 = 193$

2. От полученной цифры отнять число ударов своего пульса за минуту в покое.  $193 - 75 = 118$

3. Умножить полученную цифру на 0,6 и прибавить к ней величину пульса в покое.  $118 * 0,6 + 75 = 146$

Верхний предел +12

Нижний предел -12

Итого: мой оптимальный пульс для занятий фк - от 134 до 158 уд/мин.